पानी पीने के बाद क्या होता है?

आपके बारे में एक शुरुआती किताब

मैरी एल्टिंग

चित्र: मैक कॉनर

पानी पीने के बाद क्या होता है?

आपके बारे में एक शुरुआती किताब

मैरी एल्टिंग

चित्र: मैक कॉनर

परिचय

लड़के और लड़कियाँ सवाल क्यों पूछते हैं? ज़्यादातर इसलिए क्योंकि वे अपने सवालों के जवाब चाहते हैं. लेकिन कभी-कभी वे ज़ोर से और खुलकर सोचना भी चाहते हैं. वो उन आश्चर्यजनक चीज़ों के बारे में अचरज करते हैं जिन्हें बड़े लोग हल्के में लेते हैं.

और इसलिए यह किताब बच्चों और बड़ों के लिए एक साथ खोजबीन करने के लिए डिज़ाइन की गई है. हमने इसे शुरुआती किताब इसलिए कहा है क्योंकि यह सोचने और खोज शुरू करने का खुला निमंत्रण है. शब्दों और चित्रों के माध्यम से यह सबसे छोटे प्रश्नकर्ताओं को सोचने का मौका देती है—और खुद के लिए कुछ जवाब खोजने का.

कुछ ठंडा पानी पिएँ.

क्या आप पानी को अपने मुँह में महसूस कर सकते हैं?

क्या आप इसे गले के नीचे सरकते हुए महसूस कर सकते हैं?

कुछ देर बाद आपको पेय का

ठंडापन महसूस नहीं होगा.

क्यों नहीं?

क्योंकि पानी आपके गर्म पेट में जाता है.

वहाँ वो गर्म हो जाता है.

फिर आप उसे और महसूस नहीं कर पाते.

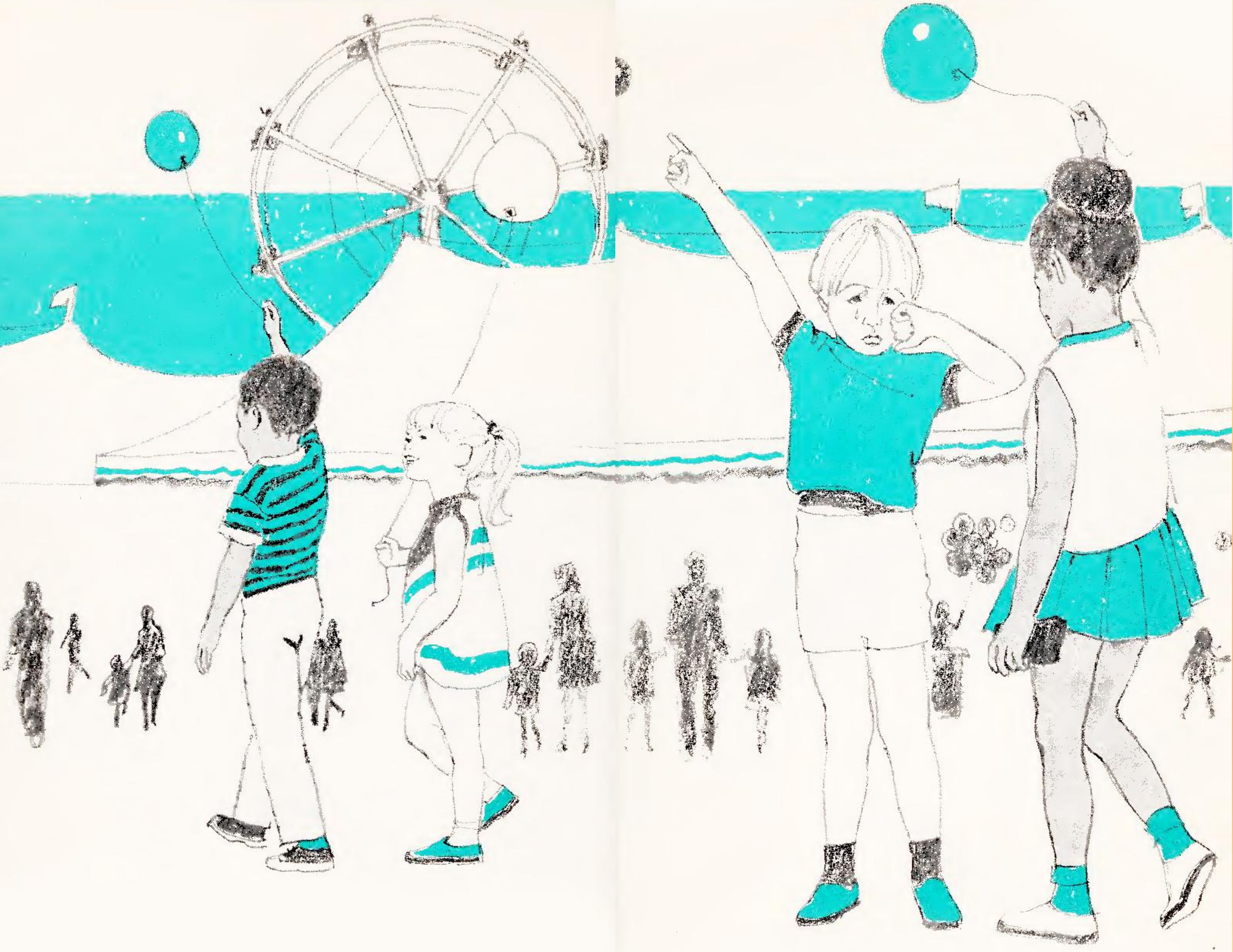
आपको क्या लगता है?

पीने के बाद पानी की वो घूँट कहाँ जाती है?

जब पानी आपके पेट में जाता है,

फिर वो आपके शरीर का एक हिस्सा बन जाता है.

फिर वो आपके पूरे शरीर में घूमता है.



कुछ पानी आपकी आँखों में चला जाता है.
जब आप रोते हैं तो आपको पता चलता है
कि पानी वहाँ है.

आँसू ज़्यादातर पानी होते हैं
जिनमें थोड़ा नमक मिला होता है.

आँसू का पानी छोटी थैलियों से आता है.

ये थैलियाँ आपकी ऊपरी पलकों के अंदर होती हैं.

आँसू क्यों आते हैं?

आँसू तब आते हैं जब आप दुखी होते हैं.

क्या आँसू तब आते हैं जब आपको चोट लगती है?

या फिर आप गुस्से में होते है?

आँसू अक्सर आपको अच्छा महसूस कराते हैं.

कुछ लोग तो खुश होने पर भी रोते हैं.

खासकर बड़े लोग.

आँसू आपकी आँखों की भी रक्षा करते हैं.

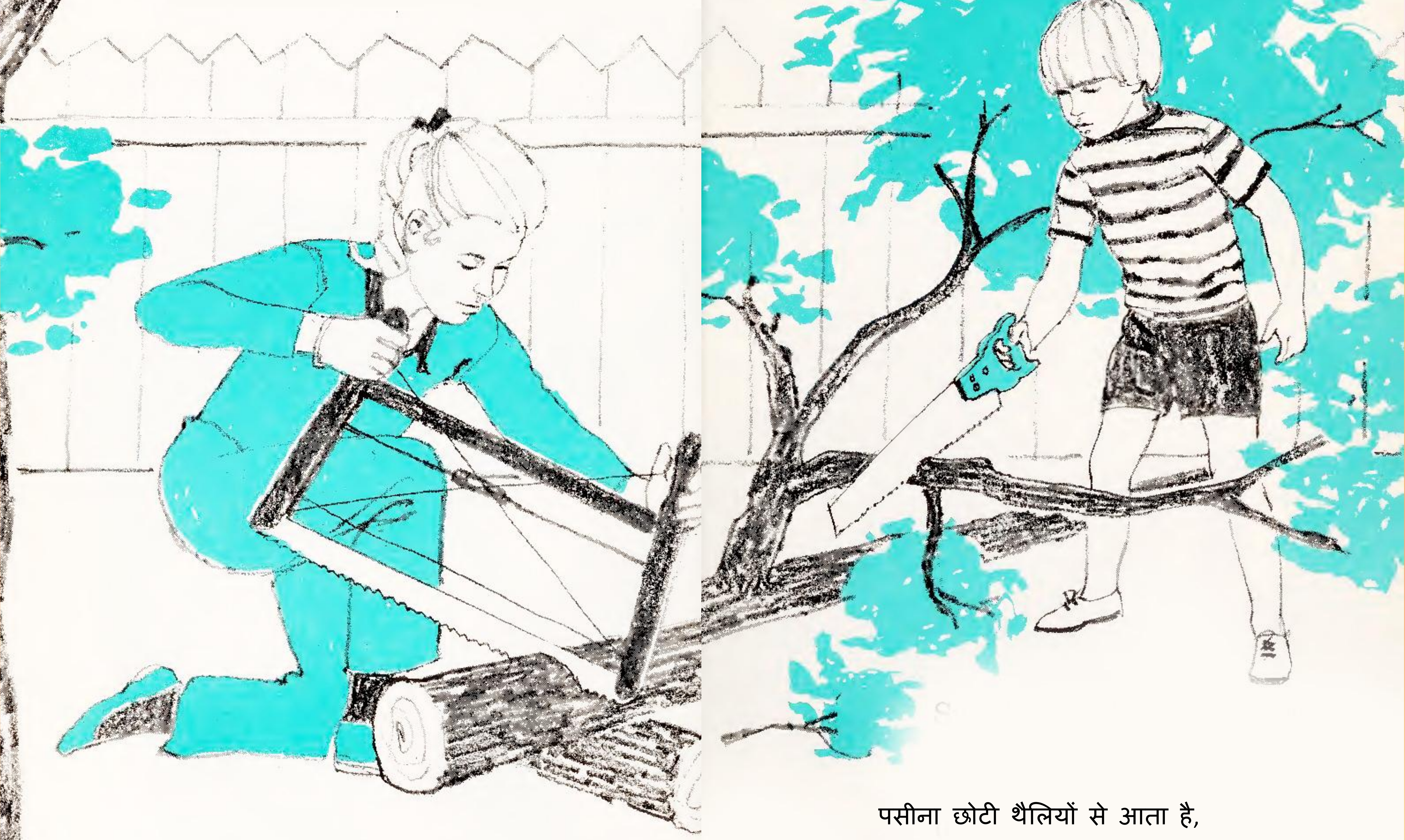
ये धूल के कणों को धो डालते हैं.

पसीना क्या है?

पसीना उसी पानी से बनता है

जो आपने अभी पिया था.

उसमें नमक भी होता है.



पसीना छोटी थैलियों से आता है,

जिन्हें ग्रंथियाँ कहते हैं.

पसीने की ग्रंथियाँ आपकी त्वचा के नीचे होती हैं.

पसीने को अंग्रेजी में स्वेट कहते हैं.

पसीना आपके शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है.

उसे महसूस करने का यह एक अच्छा तरीका है.

सबसे पहले, अपनी एक उंगली को गीला करें.

फिर उस गीली उंगली पर फूँक मारें.

साथ ही एक सूखी उंगली पर भी फूँक मारें.

कौन सा उंगली ठंडी लगती है?

पसीना आपके शरीर की रक्षा करने में मदद करता है.

पसीना आपको ज़्यादा गर्म होने से बचाता है

जब आप तेज़ दौड़ते हैं,

या फिर कड़ी मेहनत करते हैं,

या जब आप बुखार से बीमार होते हैं.

आपकी जीभ को गीला क्या करता है?

आपके मुँह के गीलेपन को लार कहते हैं.

लार ज़्यादातर पानी ही होती है.

लार छोटी थैलियों में बनती है.

वो आपके मुँह के अंदर होती हैं.

इन थैलियों को लार ग्रंथियाँ कहते हैं.

लार आपके भोजन के साथ मिल जाती है.

इससे भोजन निगलना आसान हो जाता है.

लार का दूसरा नाम थूक है.

खून किससे बना होता है?

खून में ज़्यादातर पानी, थोड़ा नमक,

और साथ में कुछ अन्य चीज़ें भी होती हैं।

.

खरोंच या चोट से खून क्यों निकलता है?

आपके शरीर में खून हमेशा घूमता रहता है.

यह विशेष नलियों से होकर गुजरता है.

खरोंच लगने से नली में से रिसाव होता है.

खून किस काम आता है?

खून कई काम करता है.

खून खरोंच से गंदगी धोने में मदद करता है.

खून कीटाणुओं को भी धोता है.

आप भी उसमें मदद कर सकते हैं.

आप खरोंच को धो सकते हैं.

कुछ देर तक,

खरोंच से खून टपकता रहता है.

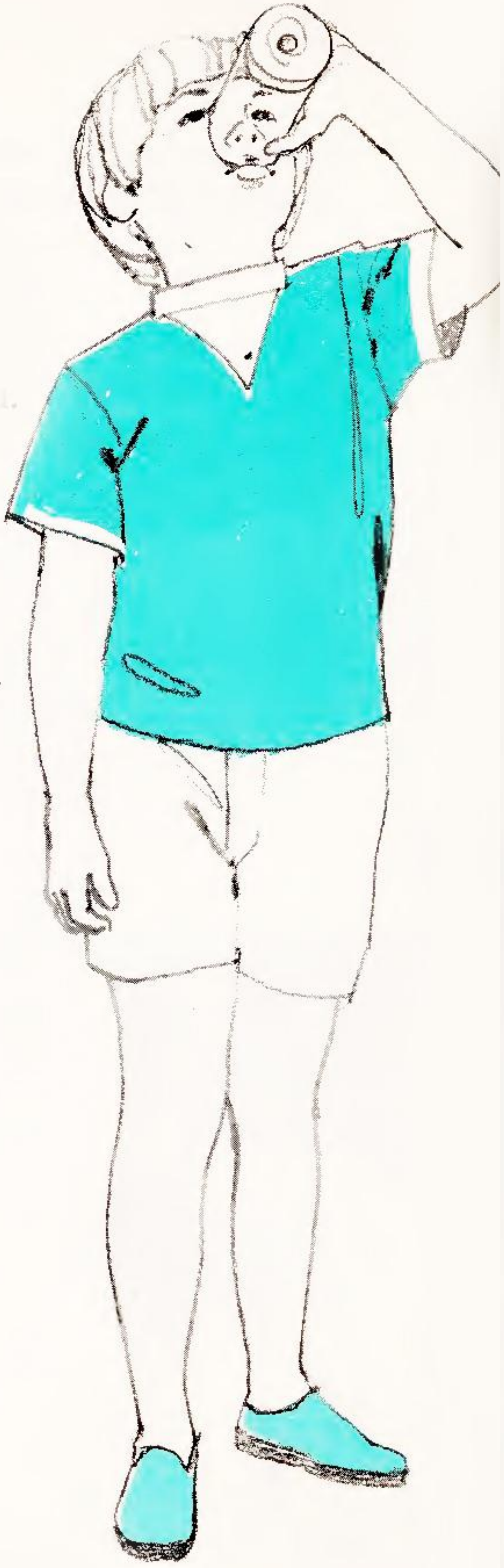
फिर खून गोंद की तरह गाढ़ा और चिपचिपा हो जाता है.

वो रिसाव पर एक पैच बना देता है.

इस पैच को स्कैब या खुरंट कहते हैं.

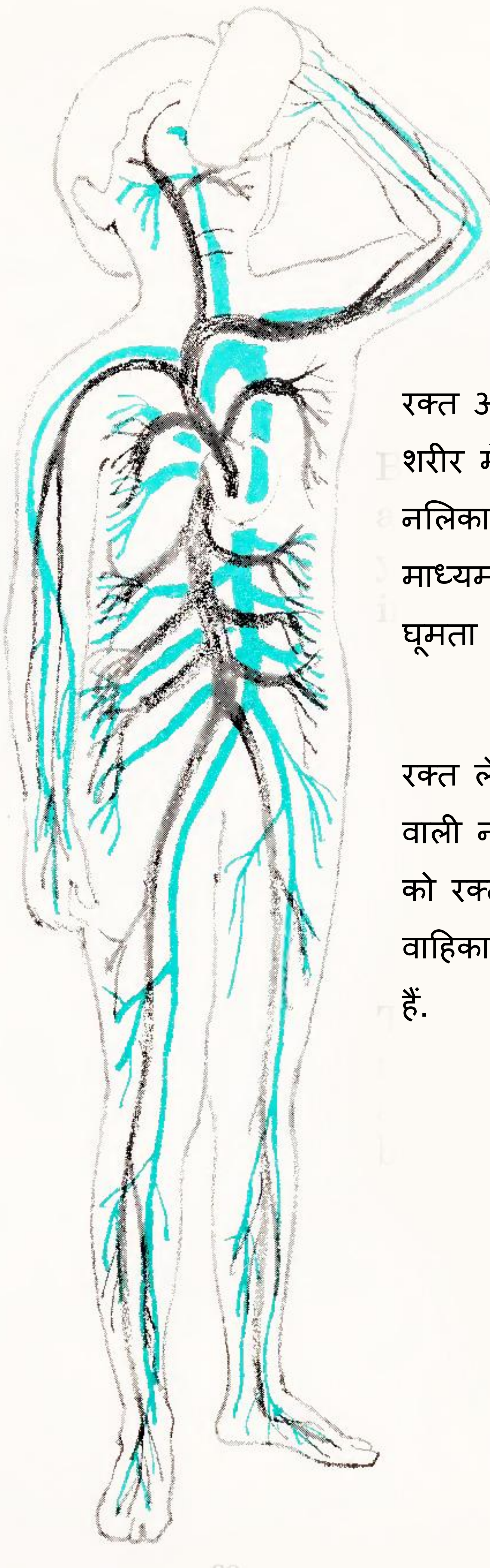
खून खरोंच वाली जगह की रक्षा करता है.

आप भी खरोंच की रक्षा कर सकते हैं.



आपके शरीर के हर हिस्से को पानी की ज़रूरत होती है.

रक्त आपके शरीर के हर अंग तक पानी पहुँचाता है.



रक्त आपके शरीर में नलिकाओं के माध्यम से घूमता है.

रक्त ले जाने वाली नलिकाओं को रक्त वाहिकाएँ कहते हैं.

आपके शरीर को भोजन के साथ-साथ

पानी की भी आवश्यकता होती है.

लेकिन आपका शरीर आपके द्वारा खाए गए

सभी भोजन का उपयोग नहीं करता है.

अतिरिक्त पानी कहाँ जाता है?

पानी का कुछ हिस्सा मूत्र के माध्यम से बाहर निकाल जाता है.

मूत्र क्या होता है?

मूत्र एक पीला तरल पदार्थ होता है.

जब आप शौचालय जाते हैं तो मूत्र आपके शरीर से बाहर निकल जाता है.

मूत्र कुछ ऐसी चीज़ें बाहर निकाल देता है, जिनकी आपके शरीर को आवश्यकता नहीं होती.

मूत्र के लिए कई शब्द हैं.

कुछ लोग उसे सू-सू, कुछ उसे पेशाब कहते है.

हर बार जब आप साँस छोड़ते हैं,

तो कुछ पानी आपके शरीर से

साँस द्वारा बाहर निकलता है.

ठंडे दिन में यह पानी छोटी-छोटी बूंदों के रूप में बनता है.

पानी की नन्ही बूँदें एक छोटा बादल बनाती हैं.

तब आप उस पानी को देख सकते हैं

जो आपकी साँसों में से निकलता है.

आपकी नाक क्यों बहती है?

आपकी नाक के अंदर की त्वचा

एक खास तरह की होती है.

वो हमेशा गीली रहती है.

कभी-कभी वो त्वचा और भी गीली हो जाती है.

जब आपको सर्दी-ज़ुकाम हो जाता है,

तब यह त्वचा बहुत ज़्यादा गीली हो जाती है.

छाला क्या होता है?

छाला आपकी त्वचा के नीचे पानी का एक बुलबुला होता है.

छाला, चोट वाली जगह की रक्षा करता है.

छाला, चोट वाली जगह को ठीक होने में मदद करता है.

क्या आपको छाला

गर्म लोहे को छूने से हुआ?

या धूप से झुलसने से?

या फावड़े चलाने से?

या जूते के पैर से रगड़ने से?

आपको प्यास क्यों लगती है?

आपको पानी पीने की इच्छा क्यों होती है?

आपका शरीर पानी का इस्तेमाल करता रहता है.

आपके शरीर को नए पानी की हमेशा ज़रूरत होती है.

इसीलिए आपको प्यास लगती है.

देखो, पानी पीने से कितनी सारी चीज़ें होती हैं!